

Sådan træner du, når du har forreste knæsmarter

Dette er et selvtræningsprogram beregnet til træning med henblik på at mindske dine smerter foran på knæet og under knæskallen. Desuden har øvelserne en stabiliserende virkning på knæet og knæskallen.

Resultatet af træningen viser sig ikke straks, og du skal være indstillet på at træne i længere tid (måneder/år).

Træningen skal helst være smertefri. Får du ondt under træningen, er der ofte tale om dårlig teknik, men det kan også være, at du skal lave øvelsen færre gange eller vælge en lettere øvelse. Har du smerter og/eller hævelse, skal du lægge en ispose på knæet i 20 minutter hver anden time.

Skal du tilbage til løbetræning eller anden aktivitet, hvori løb indgår, er det vigtigt, at du starter langsomt og forsigtigt op for at undgå tilbagefald af knæsmarter. Du skal øge træningsmængden og -intensiteten stille og roligt. Brug eventuelt skemaet bagerst i træningsprogrammet som inspiration.

Du må tidligst begynde at løbetræne i fase 4, og kun hvis du ikke har haft knæsmarter i den foregående fase.

Sådan laver du øvelserne

Brug den rigtige teknik

Teknikken i især knæbøjningsøvelserne er meget vigtig. Ofte tabes bækkenet inden for de første 30 graders knæbøjning, hvorefter knæet ofte begynder at pege indad. Knæene skal pege lige frem over fødderne, mens du presser bagdelen bagud, så du undgår, at knæene kommer frem foran tåspidserne. Denne korrekte teknik kalder vi "knæ over tå".

Ligesom det er vigtigt med korrekt teknik under træningen, er det også vigtigt, at du bruger knæene rigtigt i dagligdagen, så du skåner dem, fx ved trappegang, og når du rejser og sætter dig. Tænk derfor på "knæ over tå" i hverdagen også.

Sådan gør du

Som udgangspunkt skal du lave de anviste øvelser hver anden dag.

Det er vigtigt, at du laver øvelserne langsomt og kontrolleret. Brug cirka 3 sekunder hver vej og hold stillingen i 2 sekunder midtvejs i bevægelsen (3+2+3 sekunder per gentagelse).

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi, Frederikshavn
Tlf. 97 64 21 98

Fase 1 (uge 1-4)



1. RYGLIGGENDE HOFTE-UDADROTATION MED ELASTIK

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og en elastik om lårene lige over knæene.
- Pres knæene ud mod elastikken og hold stillingen.
- Slip spændingen igen og før langsomt knæene tilbage til udgangspositionen.

Lav 3 x 10 gentagelser.



2. PLANKEN

- Fordel vægten på underarme og tæer.
- Træk navlen op mod rygsøjlen og spænd godt i mave- og baldemuskler.
- Løft kroppen fri af underlaget.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



3. SIDELIGGENDE BENLØFT MED ELASTIK

- Læg dig på siden med nederste ben let bøjet. Placer elastikken om lårene.
- Løft det øverste ben og før det skråt bagud.
- Sørg for at holde dit bækken stabilt, så det ikke svajer, og pas på ikke at dreje overkroppen. Foden skal pege fremad, ikke op mod loftet.

Lav 3 x 10 gentagelser.



4. RYGLIGGENDE 2-BENS BÆKKENLØFT

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og armene på gulvet.
- Spænd muskelkorsettet og balderne. Rul ryggen langsomt op, indtil hofterne er strakte.
- Hold igen, mens du ruller ryggen tilbage til udgangsposition.

Lav 3 x 10 gentagelser.



5. SIDEPLANKEN

- Læg dig på siden med strakte ben og med vægten på albue og fod.
- Spænd muskelkorsettet og løft bækkenet fri af underlaget.
- Hold stillingen i 20 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



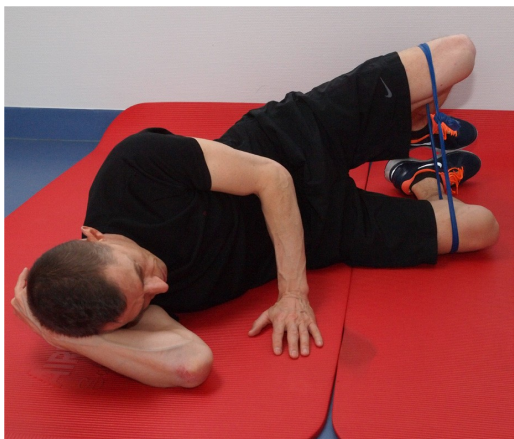
6. SIDDENDE KORTFODSØVELSE

- Sæt dig med skulderbreddes afstand mellem fødderne.
 - Lav kortfod, så du kan se, at fodbuen bliver højere. Det vil sige, at afstanden fra fodbuens toppunkt til gulvet bliver større, uden at du krummer tæerne.
- For at lave kortfod skal du forstille dig, at du har for små sko på. På den måde trækker fodens muskler fodbuen op, samtidig med at tæerne trækkes tilbage.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

Lav 3 x 10 gentagelser a 5 sekunder.

Øvelsen er især vigtig, hvis du er platfodet eller træder for meget indad på foden (hyperpronation).

Fase 2 (uge 5-8)



1. SIDELIGGENDE HOFTE-UDADROTATION MED ELASTIK

- Læg dig på siden med bøjede knæ og hofter og en elastik om lårene lige over knæene.
- Pres knæene op mod elastikken og hold stillingen.
- Slip spændingen igen og før langsomt knæet tilbage til udgangspositionen.

Lav 3 x 10 gentagelser.



2. PLANKEN

- Fordel vægten på underarme og tæer.
- Træk navlen op mod rygsøjlen og spænd godt i mave- og baldemuskler.
- Løft kroppen fri af underlaget.
- Hold stillingen i 40 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



3. SIDELIGGENDE BENLØFT MED ELASTIK

- Læg dig på siden med begge ben strakte. Placer elastikken om anklerne.
- Løft det øverste ben og før det skråt bagud.
- Sørg for at holde dit bækken stabilt, så det ikke svajer, og pas på ikke at dreje overkroppen. Foden skal pege fremad, ikke op mod loftet.

Lav 3 x 10 gentagelser.



4. RYGLIGGENDE 1-BENS BÆKKENLØFT

- Læg dig på ryggen med det ene knæ bøjet og foden i underlaget. Hold modsatte ben strakt.
- Spænd muskelkorsettet og balden.
- Løft enden fri fra underlaget. Hold det strakte ben strakt hele tiden.
- Sørg for at holde dit bækken stabilt, så det ikke svajer under bevægelsen.

Lav 3 x 10 gentagelser.



5. SIDEPLANKEN

- Læg dig på siden med strakte ben og med vægten på albue og fod.
- Spænd muskelkorsettet og løft bækkenet fri af underlaget.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



6. STÅENDE KORTFODSØVELSE

- Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne.
- Lav kortfod, så du kan se, at fodbuen bliver højere. Det vil sige, at afstanden fra fodbuens toppunkt til gulvet bliver større, uden at du krummer tæerne.

For at lave kortfod skal du forstille dig, at du har for små sko på. På den måde trækker fodens muskler fodbuen op, samtidig med at tæerne trækkes tilbage.

- Hold stillingen i 5 sekunder.

Lav 3 x 10 gentagelser a 5 sekunder.

Øvelsen er især vigtig, hvis du er platfodet eller træder for meget indad på foden (hyperpronation).

Fase 3 (uge 9-12)



1. PLANKEN

- Fordel vægten på underarme og tæer.
- Træk navlen op mod rygsøjlen og spænd godt i mave- og baldemuskler.
- Løft kroppen fri af underlaget.
- Hold stillingen i 50 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



2. SIDEPLANKEN

- Læg dig på siden med strakte ben og med vægten på albue og fod.
- Spænd muskelkorsettet og løft bækkenet fri af underlaget.
- Hold stillingen i 40 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



3. 2-BENS BÆKKENLØFT + KNÆBØJ/KNÆSTRÆK PÅ TÆPPE

- Læg dig på ryggen med armene langs kroppen på gulvet og bøjede ben. Placér en tæppeflise under fødderne.
- Spænd balderne og løft bækkenet op, samtidig med at du bøjer knæene og trækker tæppeflisen op mod bagdelen.
- Sænk bækkenet og stræk knæene langsomt for at vende tilbage til udgangsposition.
- Sørg for at holde dit bækken stabilt, så det ikke svajer under bevægelsen.

Lav 3 x 10 gentagelser.



4. 1-BENS "WALL-PRESS"/HOFTEUDADROTA TION

- Stå på ét ben med siden til en væg. Bøj 60 grader i hofte på det ben, som vender ind mod væggen. Bøj let i knæet.
- Pres knæet og kun knæet ind mod væggen. Hold foden på det andet ben let indadroteret og knæet let bøjet. Kryds armene over brystet.
- Pres nu knæet og kun knæet ind mod væggen med stor kraft, som skulle du lave en udadrotation i dit hofteled. Der skal ikke ske nogen bevægelse under øvelsen (statisk øvelse).
- Undgå at rotere i overkroppen under øvelsen.

Lav 3 gentagelser a 30 sekunder.



5. 2-BENS WALL-SQUAT

- Stå med ryggen i neutralstilling. Læn kroppen op ad væggen, placér fødderne med hoftebreddes afstand og 2½-3 fods afstand fra væggen.
- Gå ned i knæ, cirka 60 graders bøjning i knæene, eller så langt du kan uden at få smerter eller ubehag i knæene.
- Hold stillingen i 60 sekunder.
- Husk bagvægt og "knæ over tå".

Lav 3 gentagelser.



6. STÅENDE 1-BENS HOFTEABDUKTION

- Stå med ryggen i neutralstilling. Placér elastikken om begge ankler. Støt dig til en stol, et bord, en væg eller lignende.
- Før det ene ben ud til siden, mens du holder det andet ben strakt uden at overstrække. Husk at holde fødderne parallelle.
- Gentag med modsatte ben.

Lav 3 x 10 gentagelser.



7. STÅENDE KORTFODSØVELSE

- Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne.
- Lav kortfod, så du kan se, at fodbuen bliver højere. Det vil sige, at afstanden fra fodbuens toppunkt til gulvet bliver større, uden at du krummer tæerne.
For at lave kortfod skal du forstille dig, at du har for små sko på. På den måde trækker fodens muskler fodbuen op, samtidig med at tæerne trækkes tilbage.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

Lav 3 x 10 gentagelser a 5 sekunder.

Øvelsen er især vigtig, hvis du er platfodet eller træder for meget indad på foden (hyperpronation).

Fase 4 (uge 13-16)



1. PLANKEN

- Fordel vægten på underarme og tæer.
- Træk navlen op mod rygsøjlen og spænd godt i mave- og baldemuskler.
- Løft kroppen fri af underlaget.
- Hold stillingen i 60 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



2. SIDEPLANKEN

- Læg dig på siden med strakte ben og med vægten på albue og fod.
- Spænd muskelkorsettet og løft bækkenet fri af underlaget.
- Hold stillingen i 50 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



3. 2-BENS BÆKKENLØFT + KNÆBØJ/KNÆSTRÆK PÅ TÆPPEFLISE

- Læg dig på ryggen med armene langs kroppen på gulvet og bøjede ben. Placer en tæppeflise under fødderne.
- Spænd balderne og løft bækkenet op, samtidig med at du bøjer knæene og trækker tæppeflisen op mod bagdelen.
- Sænk bækkenet og stræk knæene langsomt for at vende tilbage til udgangsposition.
- Sørg for at holde dit bækken stabilt, så det ikke svajer under bevægelsen.

Lav 3 x 10 gentagelser.



4. 1-BENS "WALL-PRESS"/FOFTEUDADROTA TION

- Stå på ét ben med siden til en væg. Bøj 60 grader i hoften på det ben, som vender ind mod væggen. Bøj let i knæet.
- Pres knæet og kun knæet ind mod væggen. Hold foden på det andet ben let indadroteret og knæet let bøjet. Kryds armene over brystet.
- Pres nu knæet og kun knæet ind mod væggen med stor kraft, som skulle du lave en udadrotation i dit hofteled. Der skal ikke ske nogen bevægelse under øvelsen (statisk øvelse).
- Undgå at rotere i overkroppen under øvelsen.

Lav 3 gentagelser a 45 sekunder.



5. MINI-SQUAT MED ELASTIK

- Stå med ryggen i neutralstilling og med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Placer elastikken lige over knæene.
- Gå ned i knæ til cirka 60 graders bøjning i knæene, eller så langt du kan uden at få smerter eller ubehag i knæene.
- Hold stillingen kortvarigt og stræk knæene, så du kommer tilbage til udgangsstillingen.
- Husk bagvægt og "knæ over tå".

Lav 3 x 10 gentagelser.



6. SIDELÆNS GANG MED ELASTIK

- Stå med en elastik omkring anklerne.
- Gå sidelæns. Det er vigtigt, at du holder fødderne parallelle, mens du går. Dine knæ skal være let bøjede.
- Hold overkroppen i ro, mens du går.

Gå 3 x 10 skridt hver vej.



7. 1-BENS STÅENDE KORTFODSØVELSE

- Stå på én fod.
- Lav kortfod, så du kan se, at fodbuen bliver højere. Det vil sige, at afstanden fra fodbuens toppunkt til gulvet bliver større, uden at du krummer tæerne.

For at lave kortfod skal du forestille dig, at du har for små sko på. På den måde trækker fodens muskler fodbuen op, samtidig med at tæerne trækkes tilbage.

- Hold stillingen i 5 sekunder.

Lav 3 x 10 gentagelser a 5 sekunder.

Øvelsen er især vigtig, hvis du er platfodet eller træder for meget indad på foden (hyperpronation).

Fase 5 (uge 17 og frem)



1. PLANKEN MED BENLØFT

- Fordel vægten på underarme og tæer.
- Træk navlen op mod rygsøjlen og spænd godt i mave- og baldemuskler.
- Løft kroppen fri af underlaget.
- Løft skiftevis ét ben ad gangen i cirka 5 sekunder.

Lav 3 gentagelser a 60 sekunder.



2. SIDEPLANKEN

- Læg dig på siden med strakte ben og med vægten på albue og fod.
- Spænd muskelkorsettet og løft bækkenet fri af underlaget.
- Hold stillingen i 50 sekunder.

Lav 3 gentagelser.



3. 2-BENS BÆKKENLØFT + KNÆBØJ/KNÆSTRÆK

- Læg dig på ryggen med armene krydset over brystet og bøjede ben. Placér en tæppeflise under fødderne.
- Spænd balderne og løft bækkenet op, samtidig med at du bøjer knæene og trækker tæppeflisen op mod bagdelen.
- Sænk bækkenet og stræk knæene langsomt for at vende tilbage til udgangsposition.
- Sørg for at holde dit bækken stabilt, så det ikke svajer under bevægelsen.

Lav 3 x 10 gentagelser.



4. 1-BENS "WALL-PRESS"/HOFTEUDADROTA TION

- Stå på ét ben med siden til en væg. Bøj 60 grader i hofte på det ben, som vender ind mod væggen. Bøj let i knæet.
- Pres knæet og kun knæet ind mod væggen. Hold foden på det andet ben let indadroteret og knæet let bøjet. Kryds armene over brystet.
- Pres nu knæet og kun knæet ind mod væggen med stor kraft, som skulle du lave en udadrotation i dit hofteled. Der skal ikke ske nogen bevægelse under øvelsen (statisk øvelse).
- Undgå at rotere i overkroppen under øvelsen.

Lav 3 gentagelser a 45 sekunder.



5.A. 1-BENS WALL-SQUAT

- Stå med ryggen i neutralstilling. Læn kroppen op ad væggen, placér fødderne med hoftebreddes afstand og 2½-3 fods afstand fra væggen.
- Gå ned i knæ, cirka 60 graders bøjning i knæene, eller så langt du kan uden at få smerter eller ubehag i knæene.
- Hold stillingen i 60 sekunder.
- Husk bagvægt og "knæ over tå".

Lav 3 gentagelser.

5.B. ALTERNATIV ØVELSE: REVERSE LOUNGE

- Stå med ryggen i neutralstilling. Placér en tæppeflise eller klud under "træningsbenets" fod.
- Før foden bagud og lav en dyb knæbøjning samtidig. Underbenet skal stå lodret under øvelsen. Husk

"knæ over fod".

Lav 3 x 10 gentagelser.



6. SIDELÆNS GANG MED ELASTIK

- Stå med elastik omkring anklerne. Brug 2 elastikker eller 1 elastik, som er strammere end i fase 4.
- Gå sidelæns. Det er vigtigt, at du holder fødderne parallelle, mens du går. Dine knæ skal være let bøjede.
- Hold overkroppen i ro, mens du går.

Gå 3 x 10 skridt hver vej.



7. 1-BENS STÅENDE KORTFODSØVELSE

- Stå på én fod.
- Lav kortfod, så du kan se, at fodbuen bliver højere. Det vil sige, at afstanden fra fodbuens toppunkt til gulvet bliver større, uden at du krummer tæerne.
For at lave kortfod skal du forstille dig, at du har for små sko på. På den måde trækker fodens muskler fodbuen op, samtidig med at tæerne trækkes tilbage.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

Lav 3 x 10 gentagelser a 5 sekunder.

Øvelsen er især vigtig, hvis du er platfodet eller træder for meget indad på foden (hyperpronation).

Løbetræningsprogram

Programmet egner sig til begyndere, eller hvis du ikke har løbet i længere tid på grund af sygdom eller skade.

Målet med programmet er, at du i løbet af 12 uger bliver i stand til at løbe 5 km uden at få smerter i knæene eller på anden måde blive skadet.

Løb i et par sko, som du føler sidder godt på din fod, og som støtter din hæl godt.

Har du tendens til at hyperpronere, det vil sige, at du træder meget indad på foden, vil du måske have gavn af et svangstøttende skoindlæg. Derudover kan du måske have gavn af at løbe i et par "antipronations-løbesko".

Får du smerter i knæene under eller efter løbetræningen, er du enten startet for hårdt ud eller startet for tidligt med at løbetræne. I så fald må du holde en pause fra løbetræningen, fokusere på din styrketræning og starte forsigtigt op igen, når dine knæ igen er symptomfri.

Du kan lindre knæ smerter med is i 20 minutter ad gangen. Læg et tyndt klæde mellem isen og huden.

Vær opmærksom på, at underlaget kan have betydning for din oplevelse af løbetræningen. Nogle foretrækker et fast underlag, som typisk er mere jævnt, mens andre foretrækker et blødt underlag, som typisk vil være lidt mere ujævnt.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uge 1	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang
Uge 2	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang
Uge 3	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. Løb 1 min. gang
Uge 4	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uge 5	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang
Uge 6	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang
Uge 7	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang
Uge 8	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang
Uge 9	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang
Uge 10	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang
Uge 11	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang
Uge 12	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang	30 min. løb Eller 5 km.